



**SEEDS OF  
CHANGE  
SURREY**  
GOOD, HEALTHY FOOD  
FOR EVERYONE

# حقائق عن الطعام: يُفضل تناوله قبل وتاريخ انتهاء الصلاحية

إن الملصقات الموضوعة على أنواع الطعام قد تكون مُربكة وتؤدي إلى إهدار الطعام. هل تعلمين أن التواريخ على ملصقات الطعام مثل "يُفضل تناوله قبل" وتاريخ انتهاء الصلاحية ليست هي التي تحدد متى يكون الطعام صالحاً لتناوله؟

## تاريخ "يُفضل تناوله قبل"

هذا التاريخ يتعلق بالجودة في مجملها. عند حفظه بشكل سليم، يمكن للمنتج غير المفتوح أن يحتفظ بمذاقه وقيمته الغذائية وطزاجته حتى تاريخ "يُفضل تناوله قبل".

## تاريخ انتهاء الصلاحية

إن تاريخ انتهاء الصلاحية هو بمثابة تعهد الشركة بأنه عند الحفظ بشكل سليم، فإن المنتج غير المفتوح (مثل المنتجات البديلة عن الوجبات والمكملات الغذائية واللبن الصناعي للأطفال) سيحتوي على القيمة الغذائية المُشار إليها في الملصق حتى هذا التاريخ على الأقل.

## إذن حتى متى يكون الطعام آمناً وصالحاً لتناوله؟

هذه إرشادات عامة. استخدمي حواسك في التذوق واللمس والشم للتأكد من أن الطعام لا يزال آمناً لتناوله.



### الفواكه والخضروات الطازجة

لا يبدو عليها أي تعفن أو تحلل أو رائحة كريهة



### اللبن والزبد والزبادي والجبن والبيض والآيس كريم/البوظة والقشدة الحامضة (تشمل البدائل عن منتجات الألبان)

طازجة: أسبوعان بعد تاريخ "يُفضل تناوله قبل"  
مجمة: ٢-٣ أشهر بعد تاريخ "يُفضل تناوله قبل"



### اللحوم والأسماك النيئة

طازجة: عند تاريخ "يُفضل تناوله قبل" أو قومي بتجميدها

مجمة: اللحم البقري واللحم الضأنى ولحم الخنزير  
والطيور الكاملة: سنة بعد تاريخ "يُفضل تناوله قبل"  
قطع الفراخ: ٦ أشهر بعد تاريخ "يُفضل تناوله قبل"  
الأسماك: ٢-٦ أشهر بعد تاريخ "يُفضل تناوله قبل"



### اللحوم الباردة المطبوخة

أسبوع واحد بعد تاريخ "يُفضل تناوله قبل"



### الخبز والبانز والبيجل وخبز البيتزا والتورتيللا والخبز المسطح وخبز النعان وخبز الماتزا

لا يبدو عليه أي تعفن أو تحلل أو رائحة كريهة



### الكعك والكوكيز والشطائر ومخبوزات الدائش والشوكولاتة وحلوى البودنغ

طازجة: ٧٢ ساعة بعد تاريخ "يُفضل تناوله قبل"  
مجمة: شهر واحد بعد تاريخ "يُفضل تناوله قبل"



إن جمعية سيدز فور تشانج هي عبارة عن فريق تعاوني قيادي يعمل معاً لتوفير المزيد من الطعام عبر مدينة سيرري. يمكن معرفة المزيد على [surreywhiterockfoodactioncoalition.ca/seeds-of-change](http://surreywhiterockfoodactioncoalition.ca/seeds-of-change)

Canada

Funded by the  
Government of Canada

United Way  
Lower Mainland

Administered by United Way  
of the Lower Mainland